

anatasi

WELLNESS & HEALTH CLUB



NEW

Wellness Visiting Specialist Fest Season 2022-2023

16 – 18 Δεκεμβρίου 2022

“Wellness & Beauty, Starts from Within”

6 – 8 Ιανουαρίου 2023

“Healing Escape, A new beginning”



Το ξενοδοχείο Ananti City Resort στα πλαίσια του νέου ετήσιου προγράμματος “Wellness Visiting Specialists” έχει την χαρά να φιλοξενήσει τον **Νίκο Ντούπη**, Holistic Wellness Mentor & Yoga Instructor.

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

50λεπτά | 100€

Με βάση την παραδοσιακή Κινέζικη Ευζωΐα, η τοποθέτηση βελόνων στο σώμα ενεργοποιεί την ίδια τη δύναμη της Ζωής, το Qi! Μέσα από την επίδρασή του στα κανάλια ροής της ενέργειας στο σώμα, ο βελονισμός ευθυγραμμίζει τον πυρήνα της ύπαρξης του ατόμου με την ικανότητά του για αυτοϊαση. Βελονισμό, μπορούν να κάνουν όλοι, είτε ως εναλλακτικό τρόπο θεραπείας από κάποιο νόσημα / σύμπτωμα, είτε ως καθαρά σαν μέτρο πρόληψης από δυσαρμονίες που μπορεί να είναι επιβλαβείς στην υγεία. Συνεδρίες βελονισμού γίνονται για κεφαλαλγίες και άρση / υποχώρηση πόνων (αυχεναλγίες, ραχιαλγίες, ωσφαλγίες), ασθένειες του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος, του στομάχου, γυναικολογικές παθήσεις, τοκετό, λοχεία, διαταραχές του ύπνου, άγχος και φοβικές διαταραχές, διακοπή του καπνίσματος, καθώς και για αισθητικούς λόγους.

ΒΕΝΤΟΥΖΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - CUPPING

50λεπτά | 100€

Η Βεντουζοθεραπεία, μία από τις βασικές τεχνικές της Παραδοσιακής Κινέζικης Ευζωΐας, επιτυγχάνει την ελεύθερη και ομαλή ροή του αίματος στον οργανισμό. Η εφαρμογή βεντούζας – θερμαινόμενης ή μη – προκαλεί τοπική αναρρόφηση του δέρματος, μέσω του κενού αέρος που ασκείται στο εσωτερικό της βεντούζας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ισχυρή πρόκληση υπεραϊμίας (αύξηση της ροής του αίματος) με σημαντικά οφέλη για τον οργανισμό. Η Βεντουζοθεραπεία «παίρνει το κρύο από το σώμα», οξυγονώνει και θρέφει τους ιστούς, ενεργοποιεί το μεταβολισμό, την αποτοξίνωση / κάθαρση από τα άχρηστα προϊόντα του, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, την ανακούφιση από μυοσκελετικούς πόνους, δυσπνόρροια, αμννόρροια, πεπτικά προβλήματα.

DETOX CUPPING MASSAGE

50λεπτά | 100€

Το αποτοξινωτικό μασάζ, με βεντούζες σε διάφορα μέρη του σώματος, είναι μια αποτελεσματική τεχνική για την απελευθέρωση των μπλοκαρισμάτων και την εξάλειψη της στάσιμης ενέργειας αλλά και της λεμφικής συσσώρευσης. Είναι μια αναζωογονητική τεχνική που βοηθά στην τόνωση της λειτουργίας των οργάνων και στην τόνωση και του δέρματος. Βοηθά επίσης στη μείωση της κυτταρίτιδας.

ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΡΜΟΝΙΑ

50λεπτά | 100€

Αποτελεί έναν συνδυασμό τεχνικών που ξεκλειδώνουν τα ενεργειακά κανάλια κατά μήκος του σώματος ώστε να επιτευχθεί ένα βαθύ επίπεδο χαλάρωσης που χρειάζεται ο θεραπευόμενος και να μείνει «μόνος του», ανακαλύπτοντας, ουσιαστικά, τον ίδιο. Αυτή η βαθιά χαλαρωτική συνεδρία συνδυάζει διάφορες ενεργειακές τεχνικές για να ανακουφίσει το άγχος και να φέρει μια βαθιά κατάσταση ηρεμίας στον δέκτη. Βοηθά στην αποκατάστασή της περιοχής του εγκεφάλου που συνδέεται με την φοβισμένη σκέψη και ενισχύει την εμπιστοσύνη, τη χαρά την ασφάλεια, την ευδαιμονία και την υγεία στην ζωή μας. Επίσης ενδείκνυται για ορμονική ισορροπία, και για προβλήματα ύπνου.

THAI WAY HEAD, NECK & FEET MASSAGE

50λεπτά | 100€

Όταν τα δύο «αντίθετα» άκρα του σώματός σου είναι «ανάλαφρα» χωρίς να νιώθεις «βαριά» την ενέργειά τους, τότε είσαι περισσότερο ενεργητικός, παραγωγικός, οξύνους και δραστήριος στην καθημερινότητά σου. Αυτή ακριβώς είναι η εμπειρία που θα έχεις από τον θεραπευτή σου με το Thai Way Foot, Head and Neck Massage. Θα νιώσεις βαθιά ευεξία και ηρεμία σε όλο σου το Είναι – σώμα, νου, συναισθήματα. Σε σωματικό επίπεδο οι τεχνικές μασάζ άκρων του σώματος, προσφέρουν ανακούφιση στους μυοσκελετικούς πόνους, καθαρίζουν το σώμα, διεγείρουν το λεμφικό σύστημα, βελτιώνουν της κυκλοφορίας του αίματος και της ανοσολογικής λειτουργίας του σώματος, μειώνουν την κόπωση που προκύπτει από εντατική εργασία ή προπόνηση(Αθλητισμός), τους πονοκεφαλους, τις ημικρανίες καθώς και τις διαταραχές της διάθεσης

GROUP ENERGY HEALING MOVEMENT

50λεπτά | 25€ / άτομο

Αυτό το ομαδικό καθοδηγούμενο μάθημα μέσα στο μικρό δάσος, στοχεύει να σας επανασυνδέσει με την ενέργεια της ζωής μέσα σας και γύρω σας. Θα χρησιμοποιήσουμε τη δύναμη της αναπνοής, του μυαλού και της κίνησής, για να ισορροπήσουμε και να ενισχύσουμε τη ροή της ενέργειάς μας για υγεία και ευτυχία. Μέσα από αυτές τις τεχνικές απελευθέρωσης θα τεντώσετε, θα ανανεώσετε και θα αποκαταστήσετε το σώμα σας, μέσω ασκήσεων ενδυνάμωσης και τεχνικών αναπνοής, ενώ παράλληλα θα επιβραδύνετε τον ρυθμό των σκέψεων σας για να αυξήσετε την επίγνωσή σας στην παρούσα στιγμή, στο εδώ και τώρα.

AQUATIC BODY WORK - WATSU

60λεπτά | 130€

Αυτή η θεραπεία μέσα στο νερό, θα μπορούσε να ονομαστεί και «η απόλυτη εμπειρία χαλάρωσης» ή «τότε που γνώριζες ότι όλα ήταν φροντισμένα για εσένα». Με τη βοήθεια του θεραπευτή και καθώς το σώμα οδηγείται και αφήνεται να επιπλέει σε ζεστό νερό κάνοντας μόνο τις απαραίτητες κινήσεις απαλά, τα μάτια κλείνουν και τείνουν την προσοχή «προς τα μέσα». Το υγρό στοιχείο επιδρά ευεργετικά ξεκουράζοντας τους μους και τις αρθρώσεις, ενώ η ζεστή του θερμοκρασία ενισχύει την εμπιστοσύνη στη διαδικασία και καθαρίζει τον νου και τα συναισθήματα. Το διαλογιστικό περιβάλλον έχει δημιουργηθεί, και, το μόνο που μένει, είναι να το απολαύσεις και να αφηθείς για να πλησιάσεις τον ανώτερο, αληθινό σου εαυτό.